29 октября

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15 Т. Ворина

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.01.2026

МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

9 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,5	2,1	7,3	91,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0
Итого за прием пищи:	**455**	**8,4**	**9,4**	**40,6**	**280,0**
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	**100**	**2,1**	**2,3**	**10,1**	**70,0**
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	4,2	6,7	74,8
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	3,4	7,3	26,5	180,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	5,2	4,2	12,5	112,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	**620**	**14,7**	**16,5**	**71,1**	**490,0**
Уплотненный полдник					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,8	2,2	3,2	33,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА)	160	7,2	10,8	19,0	219,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	50	3,0	0,7	19,2	38,3
Итого за прием пищи:	**450**	**12,6**	**14,1**	**60,9**	**420,0**
Всего за день:		**37,8**	**42,3**	**182,7**	**1 260,0**